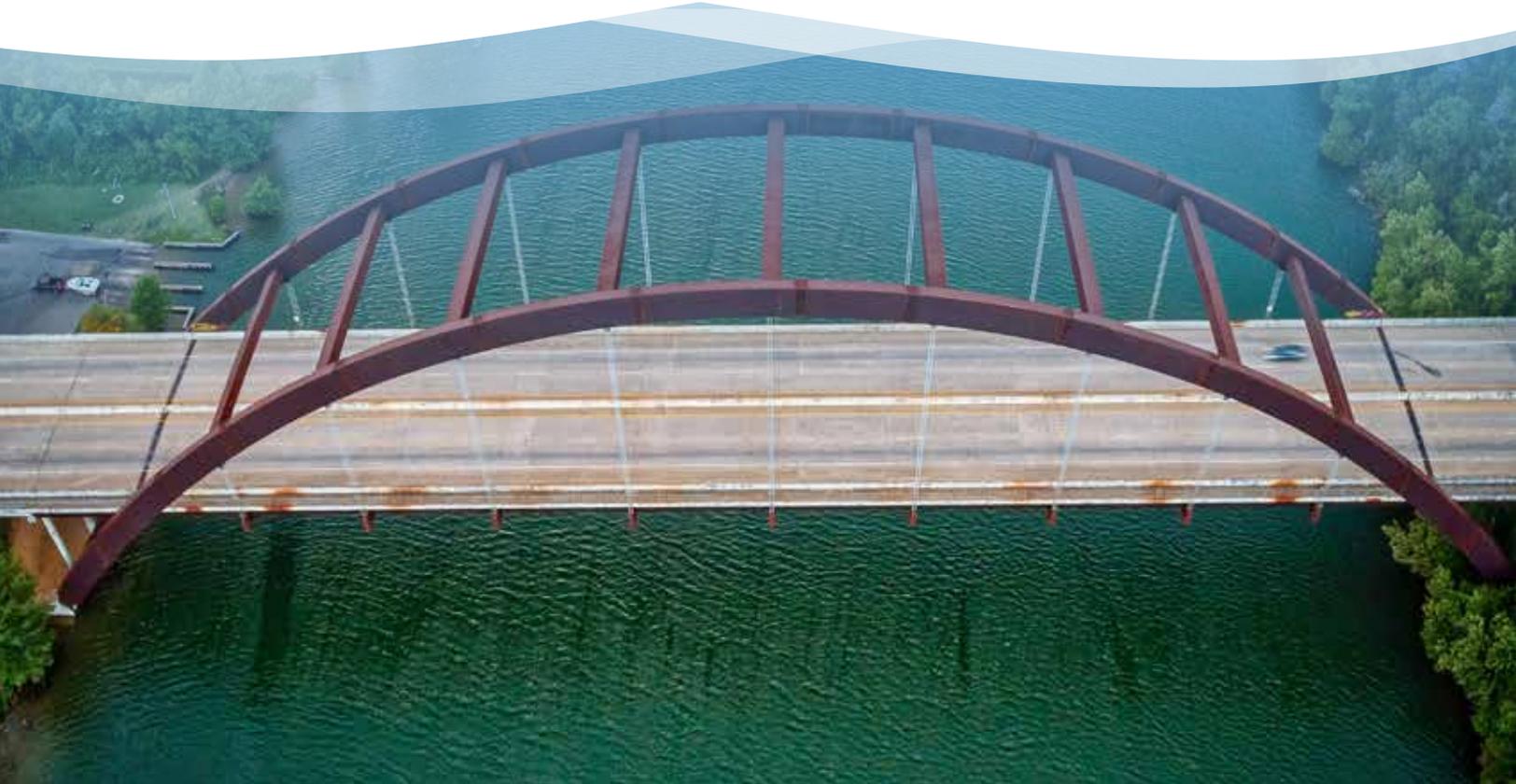




Boletín de 2022 Q2



Anuncios!

¿Ha visitado nuestro portal del miembros?

<https://sendero.healthtrioconnect.com/>

¿Necesita ayuda para registrarse en el Portal de miembros? Llame a la línea de Servicio de ayuda al 1-877-814-9909, los representantes están disponibles para ayudarlo, de lunes a viernes de 7:00 a.m. A 7:00 p.m.

- Imprime una tarjeta de identificación
- Revise sus beneficios
- Ver reclamos
- Actualice su médico de atención primaria
- ¡Y más!

The screenshot shows the member portal interface. At the top, there are navigation links: Mi Familia, Mi Salud, Mis Proveedores, Mi Plan de Salud, and Mis Recursos. A red notification banner at the top reads: "Ya es Temporada de la Gripe. No olvides tu vacuna contra la Gripe." Below this is a "Bienvenido" section. On the left, under "Acceso Rápido", there is a list of quick links: "Encuentre un Médico, Hospital o Centro Médico", "Acceda al Portal de Beneficios de Farmacia", "Acceda al Portal de Pagos", "Ver Reclamaciones y Explicación de Beneficios (EOB)", and "Vea sus beneficios". On the right, there is a large image of a woman wearing a face mask. Text next to the image states: "Sendero Health Plans está eliminando TODOS los costos para miembros por las pruebas y el tratamiento de COVID-19 con proveedores y laboratorios dentro de la red." Below this, it says: "Sendero también ofrece telemedicina gratuita para todos los miembros, acceso virtual 24 horas al día, 7 días a la semana a médicos, pediatras y más. En cualquier momento. En cualquier sitio." A button below the text says "Activar o Acceda a su Cuenta de Telemedicina". Below the main content area, there are three cards: 1. "Encuentre un Médico" with a photo of two doctors and a button "Encuentre un Médico >". 2. "Tarjeta de Identificación de Miembro" with a photo of a member ID card and a button "Tarjeta de Identificación de Miembro >". 3. "Realizar un Pago" with a photo of a person at a computer and a button "Portal de Pagos >".



KidCare



Beneficios dentales para miembros (de 19 años o menos)

Limpie Padres limpie la boca y las encías de su bebé regularmente con agua y un cepillo de dientes o paño suave para bebés.

Chequeo El primer chequeo dental de su bebé debe ser antes de que cumpla un año de edad. Esta visita dental temprana en realidad puede ayudar a su hijo a sentirse más cómodo en futuras visitas y ahorrarle dinero. HECHO: Un estudio en el Journal Pediátrica mostró que los niños que tienen su primera visita antes de la edad de un año tienen un 40 % menos de costos dentales en sus primeros cinco años que los niños que no lo hacen, debido al mayor costo de los procedimientos dentales y médicos que pueden ser necesarios como resultado de la mala salud oral temprana.

Cepillarse los dientes de leche deben cepillarse al menos dos minutos / dos veces al día con un cepillo de dientes del tamaño apropiado para su edad.



IMPORTANTE: Use solo una pequeña cantidad de pasta de dientes fluorada el tamaño de un guisante. Consulte 2min2x.org para obtener más información sobre la salud bucal de los niños

Prevenir 1 de cada 4 niños de escuela primaria tienen caries dental. Hable con su dentista sobre cómo puede ayudar a prevenir las caries. La caries dental es la enfermedad más común y, sin embargo, prevenible en los niños. Academia americana de odontología pediátrica www.aapd.org

Líquidos Padres: anime a su bebé a beber de una taza a medida que se acerca su primer cumpleaños. Los bebés deben ser destetados de un biberón a los 12-14 meses de edad. **CONSEJO MUY IMPORTANTE:** Si le da a su hijo un biberón a la hora de acostarse, solo dale agua, sin leche, fórmula, jugo o bebidas dulces porque estos líquidos (incluso aquellos que no parecen dulces) pueden causar caries dentales generalizadas y graves.

Fluoruro Los bebés mayores de seis meses pueden necesitar suplementos de fluoruro si su agua potable no contiene suficiente fluoruro. HECHO: Se ha demostrado que el flúor es eficaz para la prevención de la caries dental hasta en un 50%.

El Día de la Tierra es el 22 de abril de 2022

15 cosas que puedes hacer para proteger la tierra

Calefacción y refrigeración inteligentes

- 1. Selle su hogar con el clima.** Este es uno grande. Gran parte de la energía que la mayoría de nosotros usamos para calentar nuestros hogares simplemente se escapa por las grietas. Haga que se realice una auditoría energética en su hogar, algunas comunidades y organizaciones incluso los ofrecen de forma gratuita, ¡y aíse, aíse, aíse!
- 2. Ponte un suéter.** ¿Por qué calentar toda tu casa cuando solo estás usando una habitación? Vístete para la temporada. No esperes estar cómodo en pantalones cortos y una camiseta sin mangas cuando está nevando afuera. Ponte capas, incluso en interiores, y arroja debajo de mantas cuando no te estés moviendo.
- 3. Usa tus cortinas y persianas.** Las cortinas son buenas para algo más que privacidad, también pueden ayudarlo a regular la temperatura dentro de su hogar. En el invierno, abra sus cortinas o persianas durante el día para dejar entrar la luz del sol y ciérrelas por la noche para mantenerse en el calor. En verano, haz lo contrario.
- 4. Cocción fría.** Durante esos Días del Perro del Verano, intente asar a la parrilla afuera o utilizar más el microondas. Ayudará a mantener el calor fuera de la casa, por lo que no tiene que arrancar el aire acondicionado.

Reducir el desperdicio

- 5. Reducir.** Trate de arreglar cosas viejas antes de comprar cosas nuevas. Compre artículos usados siempre que sea posible. Diga "no" a las pajitas para beber en el restaurante y a los cubiertos de plástico para llevar.
- 6. Reutilización.** Siempre que sea posible, opte por versiones reutilizables de artículos desechables populares, incluidas botellas de agua, tazas de café, pañales, maquinillas de afeitar. Reutilizar los envases de plástico para alimentos para su almacenamiento. No te limites a tirar los artículos no deseados. Donarlos. Reutilizarlos. Conviértelos en proyectos artesanales. Sé creativo.
- 7. Reciclar.** Todos sabemos que debemos hacerlo a estas alturas, pero un recordatorio nunca está de más. Puede ser tan fácil tirar una lata a la basura, solo esta vez. Al ser consciente de todo lo que tiras a la basura, el reciclaje se convertirá en una segunda naturaleza.
- 8. Compost.** Cuando dices "reciclar", la mayoría de la gente piensa en botellas, latas y papel. El compostaje es la forma original de reciclaje de la naturaleza: convertir la "basura" en un nuevo suelo saludable. No necesita un contenedor complicado, simplemente reservé una esquina de su patio para tirar restos de comida y escombros del patio y darle la vuelta de vez en cuando. ¿No tienes un patio? Muchas ciudades, pueblos y jardines comunitarios tienen una pila de compost público. ¡O pruebe el compostaje de lombrices!

Comer verde

- 9. Coma localmente.** Al comer alimentos que están en temporada y cultivados en su área local, no solamente apoya sus ecosistemas locales, sino que sus alimentos también serán más frescos y requerirán menos combustible (y producción de carbono) para llegar a usted. Si es posible, cultive sus propias verduras.
- 10. Coma menos carne.** Los defensores del medioambiente y los expertos en salud están de acuerdo en que los estadounidenses comen demasiada carne. Cortar la carne incluso un día a la semana puede ayudar a reducir los impactos ambientales de la producción de carne, y es bueno para su salud.

Cambio al volante

- 11. Conduce menos.** Encuentre maneras de combinar recados para hacer menos viajes. La mayoría de nosotros estamos trabajando desde casa, así que esto es útil.
- 12. Mantenga su automóvil bien mantenido.** Un automóvil que funciona mal es un automóvil que consume mucha gasolina, sin importar lo que diga el manual del propietario. Mantenga sus neumáticos correctamente inflados y su motor afinado, y siga su programa de mantenimiento recomendado.

Recuerda el consejo de mamá

- 13. Apáguelo.** Si sales de una habitación, apaga las luces. Lo mismo con el televisor, el estéreo o cualquier otro aparato. Cambie a luces LED.
- 14. Sé sabio con el agua.** Tome duchas más cortas. Espere hasta que tenga una carga completa de ropa. Apague el agua cuando se cepille los dientes o se lave los platos a mano.
- 15. Cuélgalo.** En lugar de usar la secadora de ropa, cuelgue la ropa para que se seque, ya sea por dentro o por fuera. Solo necesita tirar la ropa a la secadora durante unos 10 minutos si se pierde esa sensación suave fuera de la secadora.

REDUCIR. REUTILIZACIÓN. RECICLAR



LET'S SAVE
THE WORLD

Día Mundial de Concientización sobre el Autismo



Cada abril, Autismo Speaks celebra el Mes Mundial del Autismo, comenzando con el Día Mundial de Concientización sobre el Autismo aprobado por las Naciones Unidas el 2 de abril. Este año marca el 15° Día Mundial de Concientización sobre el Autismo.

A lo largo del mes, nos enfocamos en compartir historias y brindar oportunidades para aumentar la comprensión y aceptación de las personas con autismo, fomentando el apoyo mundial. Este año, estamos comprometidos a crear un mundo donde todas las personas con autismo puedan alcanzar su máximo potencial.

Los simpatizantes pueden participar en el Mes Mundial del Autismo al:

- Asumir el compromiso de crear un mundo donde todas las personas con autismo puedan alcanzar su máximo potencial al aumentar la comprensión y la aceptación. Recibirá información, recursos y herramientas gratuitas para participar y abogar en su comunidad y aprender el impacto de su apoyo a través de Autismo Speaks.
- Únase a nuestros 2.8 millones de seguidores sociales y ayude a fomentar la comprensión y la aceptación compartiendo las diversas historias de personas en el espectro o contando las suyas propias. Envíe su historia para nuestras páginas de redes sociales aquí.
- Invite a sus colegas, aula y amigos a unirse a nuestra Campaña de Bondad y fomente la aceptación, la comprensión y la inclusión con actos diarios de bondad en la escuela, el trabajo o en su comunidad. Juntos, podemos suscitar un mundo donde todas las personas con autismo puedan alcanzar su máximo potencial.
- Haga un impacto significativo y duradero para las personas con autismo con su regalo. Es una de las maneras más fáciles y mejores de mostrar su apoyo. ¡Dona hoy!
- Conozca todas las formas en que puede recaudar fondos en las redes sociales.
- Junto con la comunidad internacional, cientos de miles de monumentos, edificios, hogares y comunidades de todo el mundo se reúnen el 2 de abril, Día Mundial de Concientización sobre el Autismo, para iluminarlo de azul en reconocimiento a las personas con autismo y a quienes las aman y apoyan.

Se anima a todos a participar. Ya sea que tenga autismo, ame a alguien que lo tenga o esté buscando apoyar a una comunidad diversa, acogedora y amable, está invitado a comprometerse a ayudar a crear un mundo donde todas las personas con autismo puedan alcanzar su máximo potencial.

- Dona tu estado de Facebook a tu agencia local.
- Organiza una fiesta de café o un evento social con amigos.
- Involucre a una guardería local en la campaña Purple Day Bunny Hop
- Organice una caminata local o una carrera en apoyo del Día Púrpura y la Epilepsia
- Habla sobre epilepsia y/o Purple Day en tu blog o vlog



Alergias y síntomas estacionales

Las alergias estacionales pueden producir síntomas que a menudo se confunden con síntomas virales similares a un resfriado o la gripe, pero el tratamiento para las alergias difiere. Si experimenta los síntomas a continuación, es probable que esté sufriendo de alergias estacionales, lo que puede suceder incluso si nunca ha experimentado alergias.

Los síntomas comunes de la alergia estacional incluyen:

- Síntomas de asma agravados
- Cefaleas
- Picazón en los ojos, la nariz, la boca, la garganta o los oídos
- Aumento de las sibilancias o la tos
- Congestión nasal
- Ojos rojos, hinchados, llorosos o generalmente irritados
- Nariz que moquea
- Estornudar

Cómo sobrevivir y prosperar durante la locura de alergia de Austin

Vale la pena señalar, en defensa de la naturaleza, que el polen en realidad no está tratando de hacerte daño. De hecho, es inofensivo. Sin embargo, cuando lo inhalamos, nuestros cuerpos son engañados para pensar que el polen es un invasor extraño, lo que hace que nuestro cuerpo produzca anticuerpos en respuesta. Básicamente, nuestro propio sistema de defensa es lo que causa nuestros síntomas... un defecto humano único. Por suerte para nosotros, a lo largo de los años, los científicos y los médicos han descubierto las mejores maneras de tratar las alergias, para que podamos continuar con nuestras vidas y disfrutar de los regalos de la naturaleza en lugar de odiarlos. Para aliviar su sufrimiento durante cualquier temporada (¡esperemos que no sea en plural!) que desencadene sus alergias, comience el tratamiento de 2 a 4 semanas antes de cuando se espera que haya niveles elevados de polen en el aire.

Las posibles opciones de tratamiento incluyen:

- Tomar medicamentos combinados (tomar un descongestionante y un antihistamínico juntos es cómo sucede la verdadera magia)
- Tomar descongestionantes
- Tomar antihistamínicos orales de venta libre
- Uso de aerosoles nasales con esteroides
- Usar lavado de senos nasales con solución salina
- Monitoreo de los recuentos de polen y moho (si ocurre un aumento, tome algunos medicamentos y quédese adentro; puede consultar el informe diario de alergias aquí).
- Permanecer en el interior en días secos y ventosos cuando es más probable que haya polen en el aire

Cuando los remedios caseros no sean suficientes, visite a su médico. Las vacunas antialérgicas también pueden ser una opción si otros tratamientos resultan ineficaces.

AUSTIN ALLERGIES

START ALLERGY MEDICATIONS 2 - 4 WEEKS BEFORE POLLENS ARE IN THE AIR

AVOID BEING OUTDOORS FOR PROLONGED PERIODS OF TIME

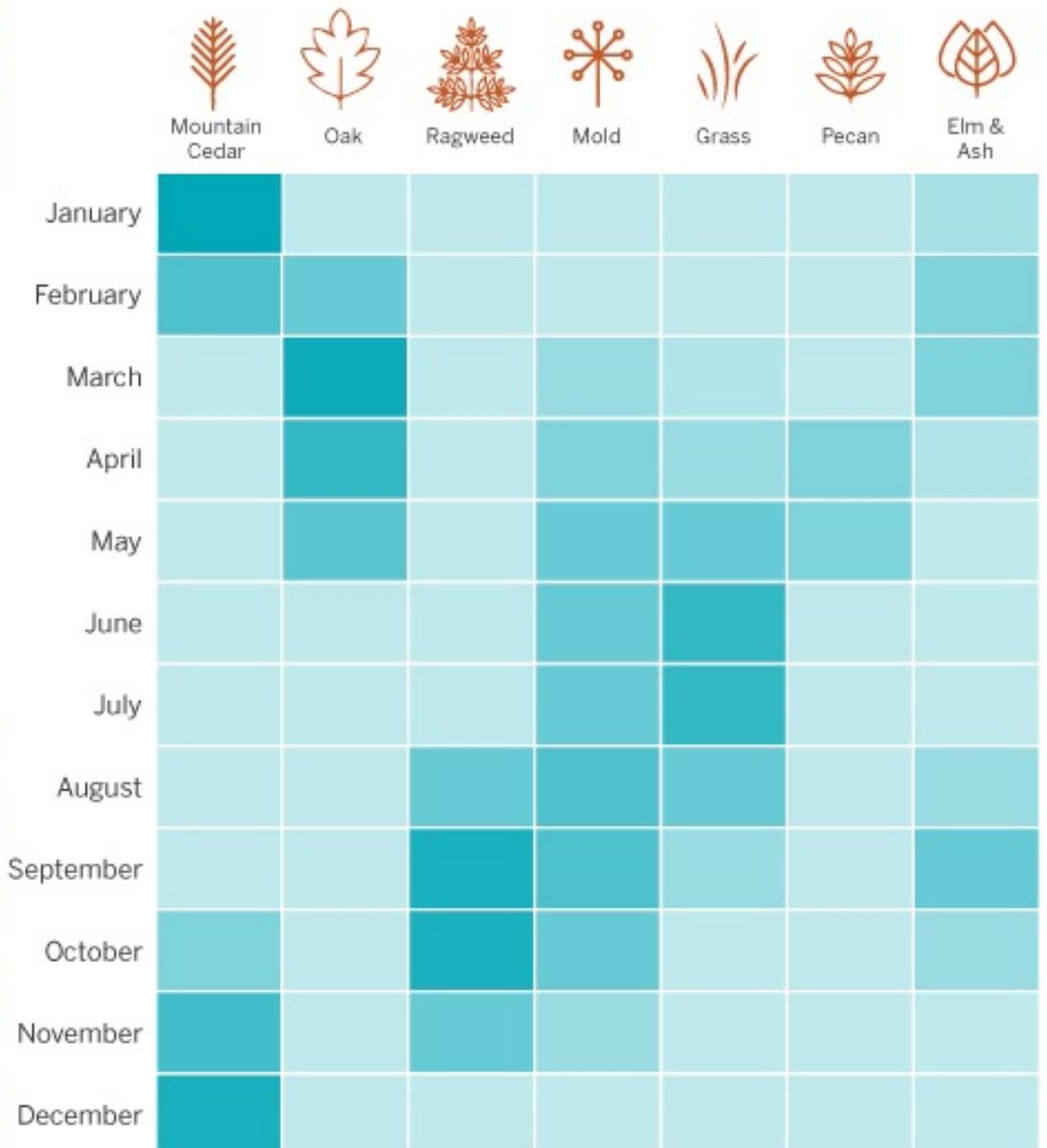
CLOSE WINDOWS IN ORDER TO KEEP INSIDE AIR CLEAN

CHANGE AIR FILTERS IN THE HOME REGULARLY

SHOWER WHEN COMING INSIDE TO REMOVE EXCESS POLLEN

THERE ARE AIR FILTERS, PILLOWS, MATTRESSES, AND VACUUMS FOR HOME ALLERGEN REDUCTION

Seasonal allergies happen every season in Austin. Use this guide to learn when certain allergens are in the air and how best to combat them.





RINCÓN DE PREVENCIÓN DE CMO

Dr. Mary Carol Jennings, Director Médico
(CMO, siglas en inglés)

Con nuestro boletín de abril, Sendero continúa reflexionando sobre nuestra última década de ayudar a prevenir enfermedades y promover la salud en asociación con nuestra comunidad, con una nueva edición de nuestra columna “ RINCÓN DE PREVENCIÓN DE CMO “. Nuestra Directora Médica, Doctora. Mary Carol Jennings, es una experta en prevención de enfermedades y promoción de la salud. Este mes, nuestro Director de Programas de Mejora de la Calidad y Salud de la Población. Allegra Hastings-Martinez, se sentó con el Dr. Jennings para compartir algunos consejos centrados en la prevención para los miembros que enfrentan un diagnóstico de presión arterial alta.



¿Sabías qué? Casi uno de cada 2 adultos en los Estados Unidos tiene presión arterial alta.

Sra. Hastings-Martínez: Como usted sabe, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI) han designado mayo como el Mes Nacional de Educación sobre la Presión Arterial Alta. ¿Qué es importante que nuestros miembros sepan sobre la hipertensión?

Dr. Jennings: La presión arterial alta, a la que su proveedor también puede referirse como “hipertensión”, es una enfermedad extremadamente común que se diagnostica cuando la sangre fluye a través de las arterias a presiones más altas de lo normal. Su presión arterial se mide con dos números: sistólica y diastólica. La presión sistólica es la presión cuando los ventrículos bombean sangre fuera del corazón. La presión diastólica es la presión entre los latidos del corazón cuando el corazón se llena de sangre. La hipertensión aumenta el riesgo de una persona de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, dos de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. Para las personas con un diagnóstico de hipertensión, mantener la presión arterial controlada puede disminuir ese riesgo.

Sra. Hastings-Martínez: Gracias por esa perspicacia. Entonces, ¿qué haces específicamente eso significa mantener su presión bajo control?

Dr. Jennings: Su presión arterial cambia a lo largo del día en función de sus actividades. Para la mayoría de los adultos, una presión arterial normal es inferior a 120 sobre 80 milímetros de mercurio, que se escribe como su lectura de presión sistólica sobre su lectura de presión diastólica: 120/80 mm Hg. Su presión arterial se considera alta cuando tiene lecturas sistólicas consistentes de 130 mm Hg o más o lecturas diastólicas de 80 mm Hg o más. Si usted es uno de nuestros miembros que vive con presión arterial alta, espero que aproveche la oportunidad este mes de mayo para hablar con su proveedor para hacer un plan que pueda incluir medicamentos, cambios saludables en el estilo de vida y controles regulares de la presión arterial. Sendero está trabajando para mejorar la salud de nuestros miembros con presión arterial alta mediante la colaboración con grandes grupos clínicos para monitorear a los miembros y garantizar que reciban el tratamiento adecuado que necesitan, así como cubrir el costo de los manguitos de presión arterial (con una orden médica) para que los miembros puedan autocontrolarse.

Mayo es el mes de concientización sobre la salud mental

Aislamiento social

- ✓ Sentarse y no hacer nada durante largos periodos de tiempo
- ✓ Perder amigos, ser inusualmente egocéntrico y ensimismarse
- ✓ Abandonar actividades que antes disfrutaba
- ✓ Disminución del desempeño académico, laboral o atlético

Expresión irregular de los sentimientos

- ✓ Hostilidad de parte de alguien que generalmente es agradable y amable
- ✓ Indiferencia ante las situaciones, incluso las más importantes
- ✓ Incapacidad para expresar alegría
- ✓ Reírse en momentos inadecuados o sin razón aparente

Trastorno del estado de ánimo

- ✓ Tristeza profunda que no se relaciona con eventos ni circunstancias recientes
- ✓ Depresión que dura más de dos semanas
- ✓ Pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba
- ✓ Expresiones de desesperanza
- ✓ Fatiga excesiva o incapacidad para quedarse dormido
- ✓ Pesimismo: ver el mundo gris y sin vida
- ✓ Pensamientos o insinuaciones sobre el suicidio

Cambios de comportamiento

- ✓ Hiperactividad, inactividad o alternar entre ambos estados
- ✓ Falta de higiene personal
- ✓ Aumento o pérdida de peso notorios y rápidos
- ✓ Verse involucrado en accidentes automovilísticos
- ✓ Uso excesivo de drogas y alcohol
- ✓ Olvido y pérdida de objetos personales
- ✓ Irse de casa y vivir en la calle
- ✓ No dormir durante varias noches consecutivas
- ✓ Comportamiento extraño, por ejemplo, saltar, mirar fijamente, adoptar una postura extraña o hacer muecas
- ✓ Sensibilidad inusual a los ruidos, la luz y la ropa

Trastornos del pensamiento

- ✓ Incapacidad para concentrarse
- ✓ Incapacidad para lidiar con pequeños problemas
- ✓ Afirmaciones irracionales
- ✓ Uso de palabras o una estructura de lenguaje peculiar
- ✓ Miedos o desconfianza excesivos; paranoia

5

medidas que puede tomar para ayudar a una persona con dolor emocional



El suicidio es un problema importante de salud pública y una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. El suicidio afecta a personas de todas las edades, géneros, razas y etnias.

El suicidio es complicado y trágico, pero puede evitarse. **Saber cuáles son las señales de advertencia del suicidio y dónde obtener ayuda puede servir para salvar vidas.**

A continuación, planteamos 5 medidas que puede seguir para ayudar a una persona con dolor emocional:



1. PREGUNTE:

“¿Estás pensando en suicidarte?” No es una pregunta fácil de hacer, pero los estudios muestran que preguntar a las personas en riesgo si tienen pensamientos o deseos de morir o de matarse no aumenta los suicidios ni los pensamientos suicidas.



2. MANTÉNGALA A SALVO:

Reducir el acceso de la persona suicida a ciertos objetos o lugares sumamente letales es parte esencial de la prevención del suicidio. Si bien hacer esto no es fácil, preguntarle a la persona en riesgo si tiene algún plan y desactivar o eliminar cualquier medio letal puede marcar la diferencia.



3. ESTÉ PRESENTE:

Escuche atentamente para enterarse de lo que la persona en riesgo está pensando y sintiendo. De hecho, las investigaciones sugieren que reconocer y hablar sobre el suicidio puede reducir los pensamientos suicidas en lugar de aumentarlos.



4. AYÚDELA A ESTABLECER UNA CONEXIÓN:

Guarde el número de la Red Nacional de Prevención del Suicidio (**1-888-628-9545**) y la línea de crisis para mensajes de texto (**741741**) en su teléfono celular para que lo tenga a mano cuando lo necesite. Usted también puede ayudar a la persona suicida a establecer una conexión con una persona de confianza, como un miembro de la familia, un amigo, un asesor espiritual o un profesional de la salud mental.



5. MANTÉNGASE COMUNICADO:

Mantenerse en contacto con la persona después de que tuvo una crisis o después de haber sido dada de alta de su tratamiento puede marcar la diferencia. Los estudios han demostrado que el número de muertes por suicidio disminuye cuando alguien da seguimiento con la persona en riesgo.

Para más información en inglés sobre la prevención del suicidio, visite:
www.nimh.nih.gov/suicideprevention
www.bethe1to.com #Bethe1To



NIH National Institute of Mental Health

Identificador de NIMH Núm. SOM 21-4315
Revisada en el 2021

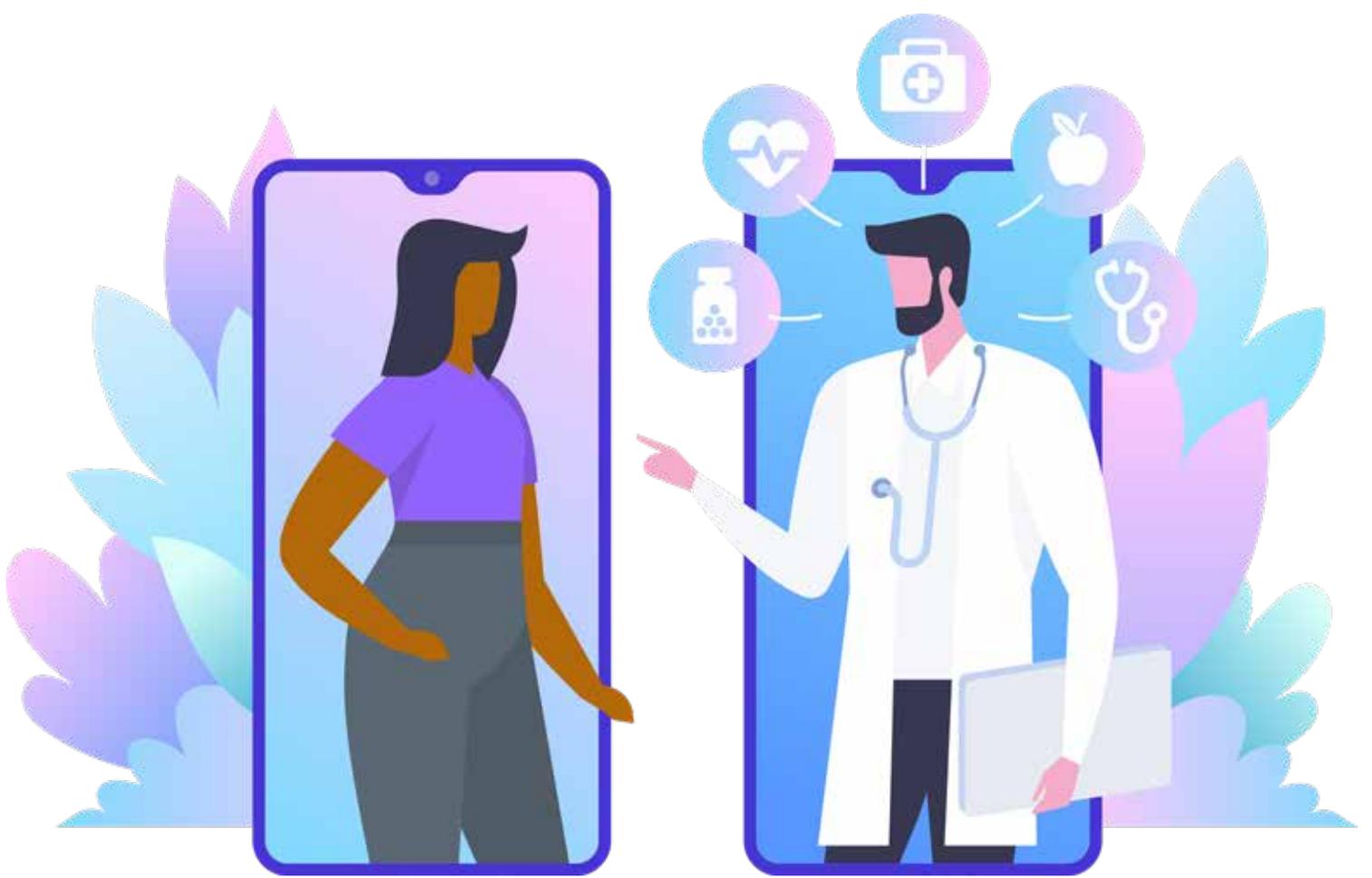
Programas Especiales Para Ayudarle Con Su Salud

Sendero Health Plans tiene servicios para ayudarlos a ser educados acerca de las condiciones de atención de salud, coordinar su cuidado, y manejar sus condiciones médicas.

También tenemos un programa especial, llamado manejo de casos, para ayudar coordinar su atención médica y ofrecer educación sobre el manejo de sus condiciones médicas. Este programa es especialmente útil si tiene varias condiciones médicas o si ha sufrido recientemente un gran desafío con su salud.

Si a usted le gustaría ser considerado para manejo de casos, usted o alguien que le ayuda,

puede llamarnos al 1-855-297-9191



Línea De Asesoramiento De Enfermería

Llame gratis al 1-855-880-7019

¿Tiene alguna pregunta sobre su salud? ¿Necesita consejos de un enfermero comprensivo y con experiencia?

Sendero tiene una línea de consulta con enfermeros gratuita a la que puede llamar en cualquier momento, las 24 horas del día, los siete días por semana para hacer preguntas sobre su salud.

Llame gratis al 1-855-880-7019.

NÚMEROS IMPORTANTES

Servicios para Miembros

1-844-800-4693

Lunes - Viernes, 8:00 A.M a 5:00 P.M.

Personas con Discapacidades Auditivas (TTY)

7-1-1

Línea de dental

1-866-609-0426

Línea de Enfermeros

1-855-880-7019

Línea de Farmacia

1-866-333-2757

Línea de crisis de Salud Mental

1-855-765-9696

Línea de Visión

1-800-334-3937

Línea de Administración de la Utilización

1-855-895-0475

Lunes – Viernes, 8:00 A.M a 5:00 P.M.

Si llama fuera del horario de atención o el fin de semana y deja mensaje de voz, usted recibiera una llamada el siguiente día de negocio.



En caso de emergencia
llame 9-1-1 o vaya a
la sala de emergencia
más cercana.